

## اليود

**تعريفه :** اليود هو أحد العناصر الغذائية المعدنية الضئيلة والتي تدخل في تكوين هرمون الغدة الدرقية (الثيروكسين) .

وهو ضروري لنمو الجسم وذلك من خلال تنظيم امتصاص وتمثيل المواد الغذائية حيث أنه يساعد على امتصاص المواد الكربوهيدراتية وكذلك بعض المواد البروتينية وتحويل الكاروتينات إلى فيتامين (أ) .

### أهميته :

- مهم للنمو الجسدي والعقلي .
- مهم لسلامة الجهاز العصبي .
- مهم لذوي الاحتياجات الخاصة مثل : الأطفال ، المرأة الحامل والمرضع .

### مضاعفات نقصه:

- حدوث تشوهات خلقية بالأجنة وحدوث الإجهاض .
- تأخر النمو وحدوث التخلف العقلي خاصة عند الأطفال .
- ضعف التركيز وقلة القدرة على التحصيل الدراسي .
- تضخم الغدة الدرقية في الصغار والكبار مع خلل واضح في عملية التمثيل الغذائي يؤدي إلى الخمول والتعب وغالبا ينتج عن ذلك زيادة في الوزن .

### طرق الوقاية :

- ١ . تناول الأغذية الغنية باليود من الأسماك البحرية والخضروات مثل الجزر .
- ٢ . تجنب الإكثار من الأغذية التي تعيق امتصاص اليود مثل الملفوف ، الفول السوداني ، فول الصويا .
- ٣ . عمل فحص روتيني للمواليد واتبع إرشادات الطبيب المعالج .
- ٤ . استعمال الملح المدعم باليود .

### مصادره الغذائية :

الأسماك ، اللحوم ، الحليب ومشتقاته ، الملح المطعم باليود، البصل ، الكراث ، الثوم، الطماطم، الملفوف ، الموز ، الخوخ ، الكمثرى، التفاح .